DOCUMENT RESUME

ED 450 508 FL 801 422

AUTHOR Magalhaes, Rebecca; Stone-Jimerez, Maryanne; Allen de Smith, Paulina; Smich, Natalia

TITLE During Her Pregnancy, Kathy Prepares for Breastfeeding. Mother-to-Mother Support = Durante Su Embarazo, Josefa Se Prepara para la Lactancia. Apoyo Madre a Madre.

INSTITUTION La Leche League International, Schaumburg, IL.; Academy for Educational Development, Washington, DC.

SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, DC.

PUB DATE 2000-10-00

NOTE 58p.; For related documents, see FL 801 423-427. Illustrations by Kathy Grossman. Spanish translation by Paulina Allen de Smith and Natalia Smith.

CONTRACT HRN-A-00-97-00007-00

AVAILABLE FROM LINKAGES, Academy for Educational Development, 1825 Connecticut Avenue, NW, Washington, DC 20009; Tel: 202-884-8700; Fax: 202-884-8977; E-mail: LINKAGES@AED.ORG; Web site: www.linkagesproject.org.

PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)

LANGUAGE English, Spanish

EDRS PRICE MF01/PC03 Plus Postage.

DESCRIPTORS Adult Education; *Breastfeeding; Immigrants; *Mothers; *Spanish Speaking

ABSTRACT

These magazine-sized booklets, one in English, one in Spanish, are in a cartoon format and designed to be used by people with limited literacy in English or Spanish. They explain the importance of both prenatal care and breastfeeding. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (KFT)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made from the original document.

ED 450 608

During Her Pregnancy, Kathy Prepares for Breastfeeding. Mother-to-Mother Support

=

Durante Su Embarazo, Josefa Se Prepara la Lactancia. Apoyo Madre a Madre.

Rebecca Magalhaes
Maryanne Stone-Jimenez
Paulina Allen de Smith
Natalia Smith

Illustrations by Kathy Grossman

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

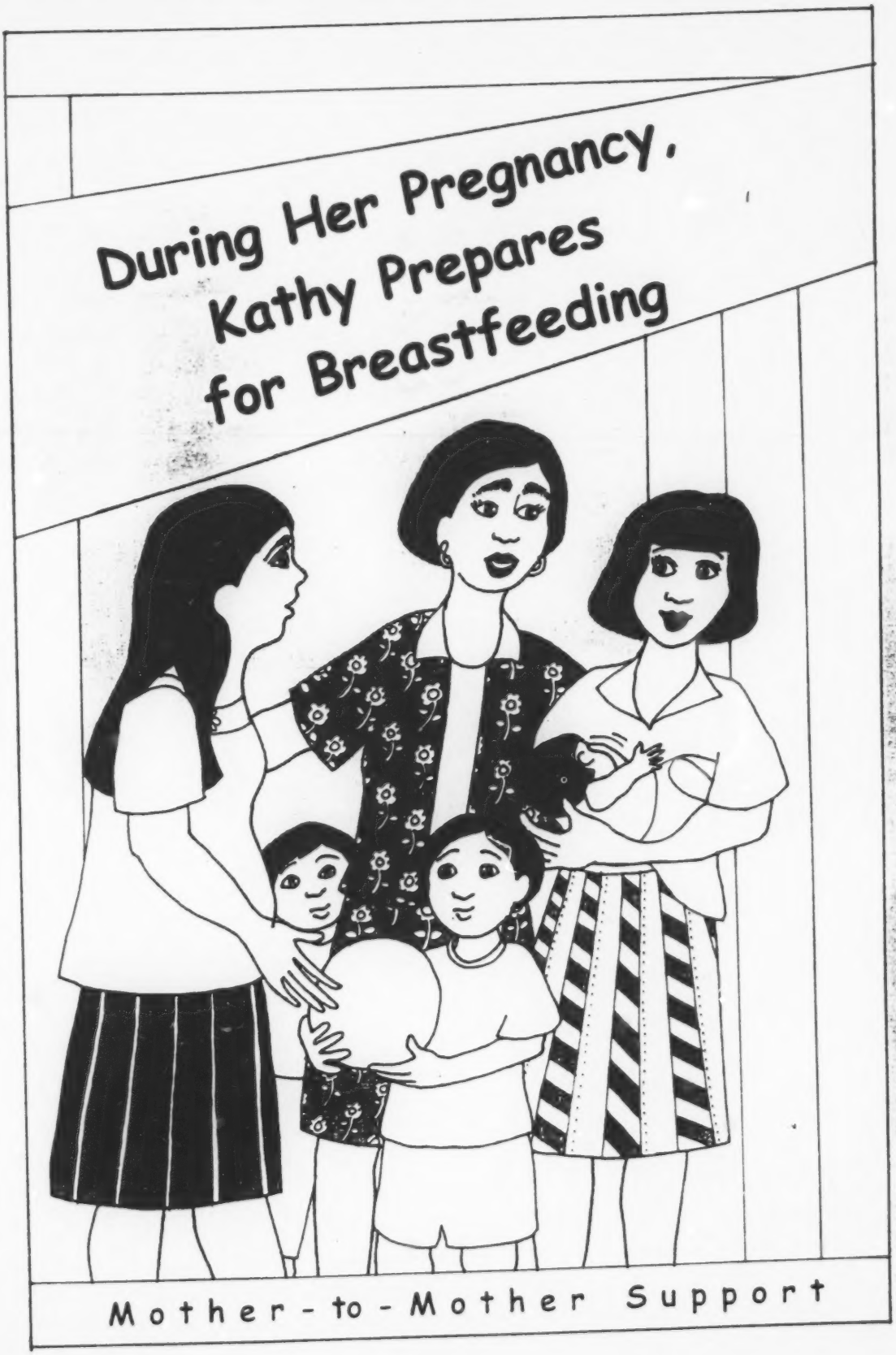
☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

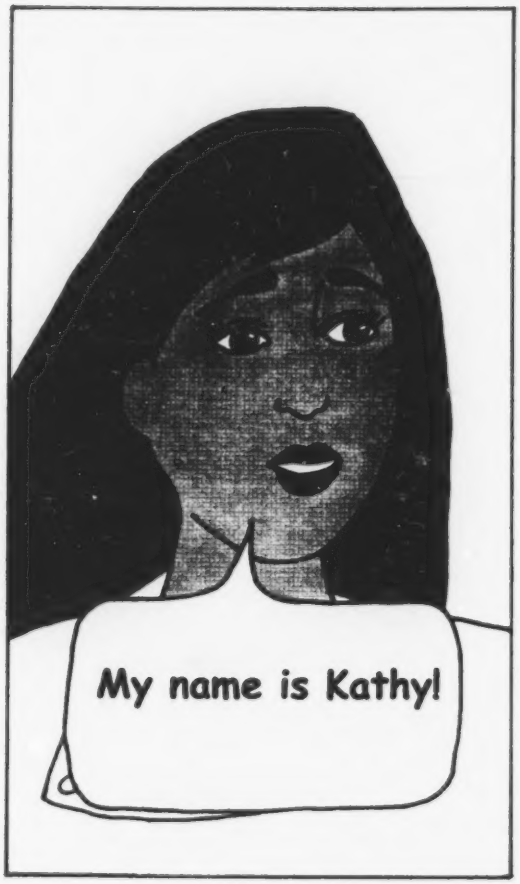
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

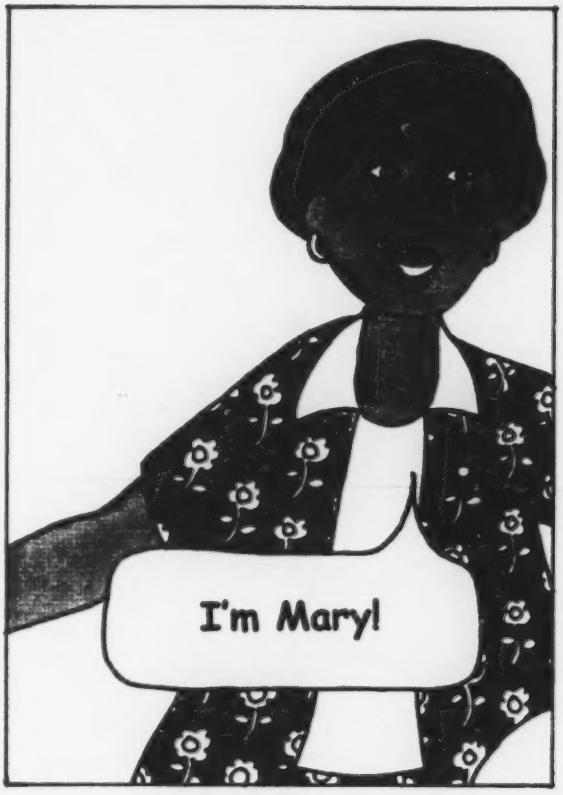
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL 801 422

BEST COPY AVAILABLE


During Her Pregnancy,
Kathy Prepares
for Breastfeeding
Mother-to-Mother Support



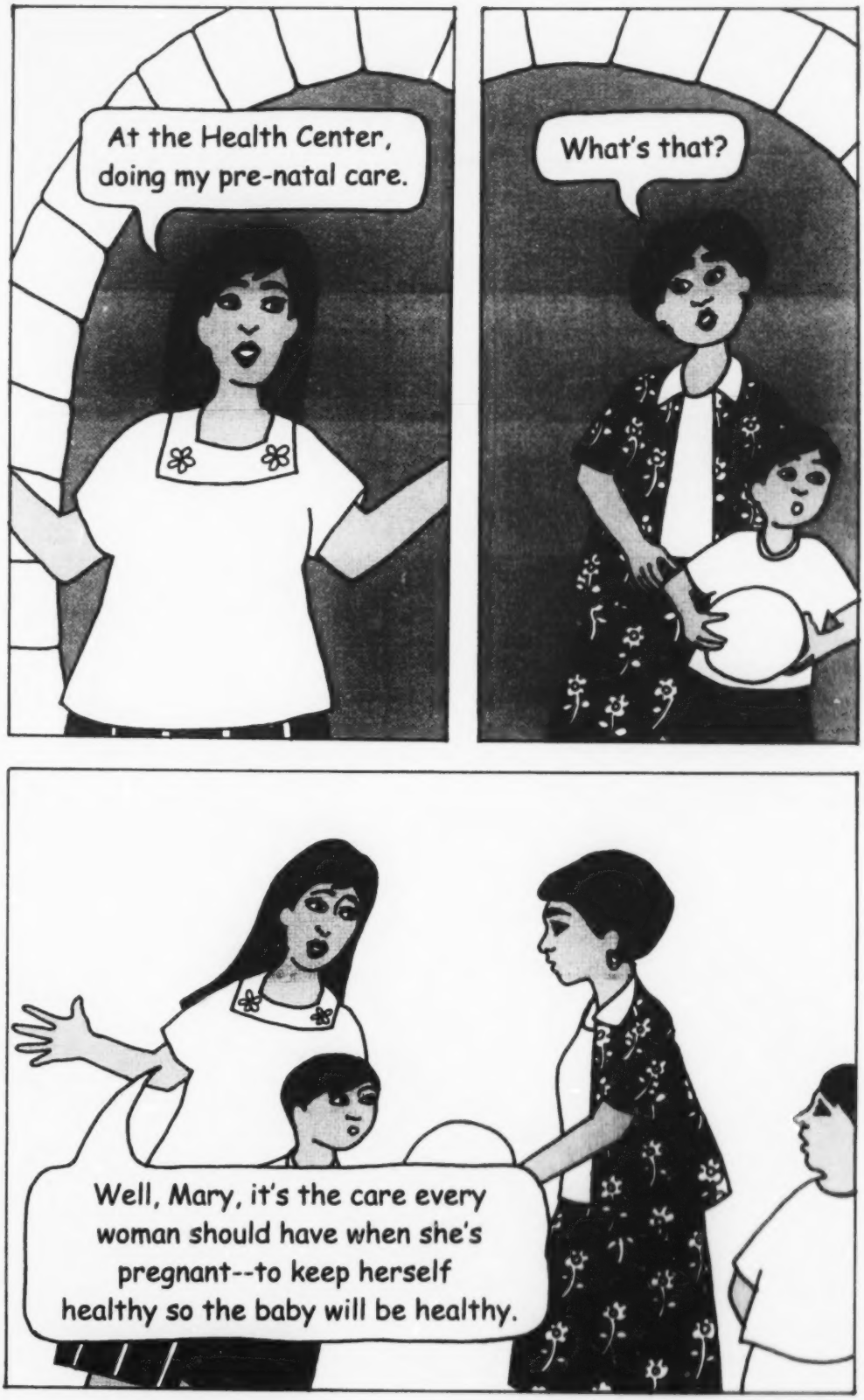


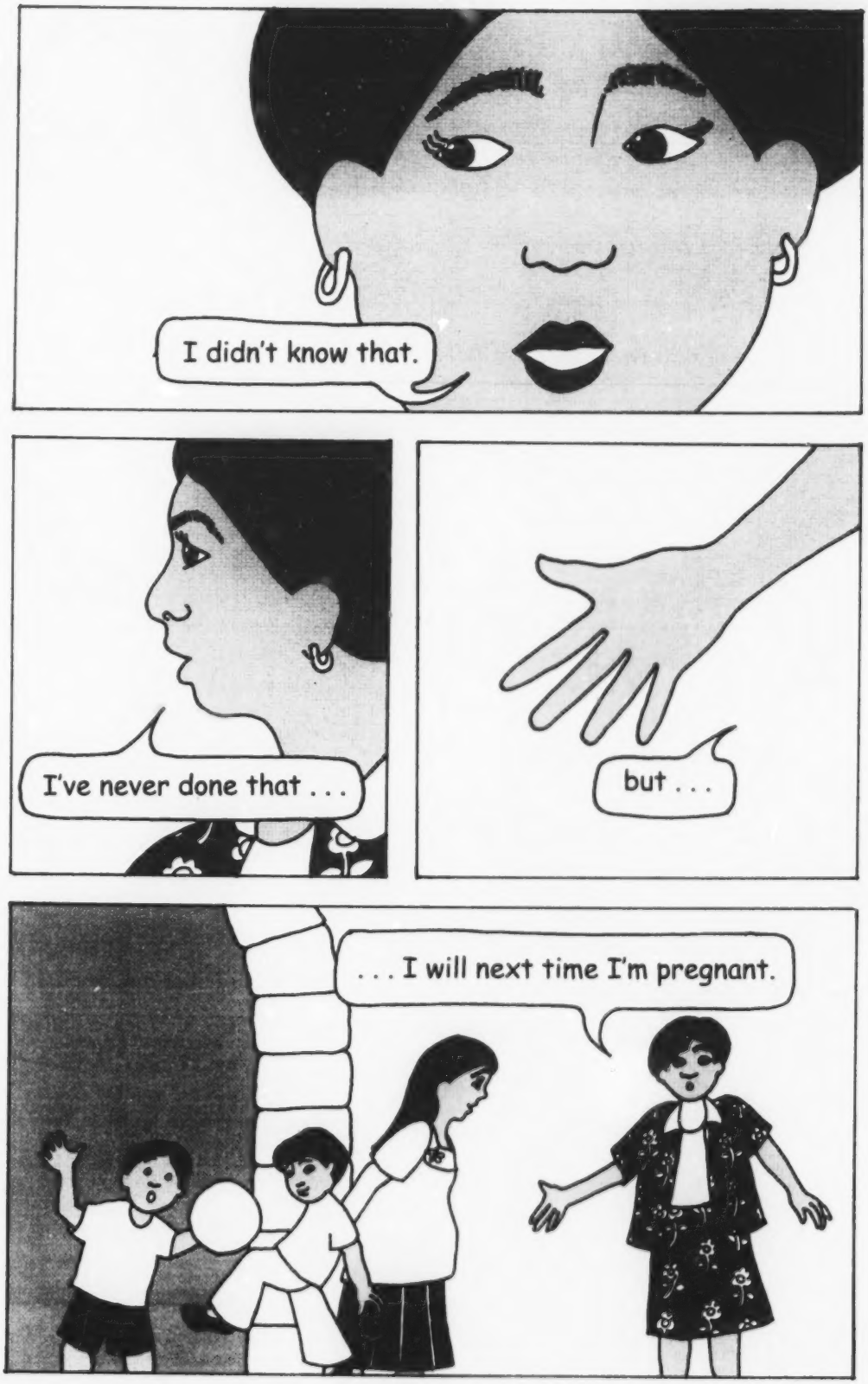
Illustrations by: Kathy Grossman

Script written and edited by: La Leche League of Guatemala, Community Breastfeeding Counselors/Guatemala, Rebecca Magalhães; Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith and Natalia Smith

Spanish Translation by: La Leche League of Guatemala, Paulina Allen de Smith, and Natalia Smith

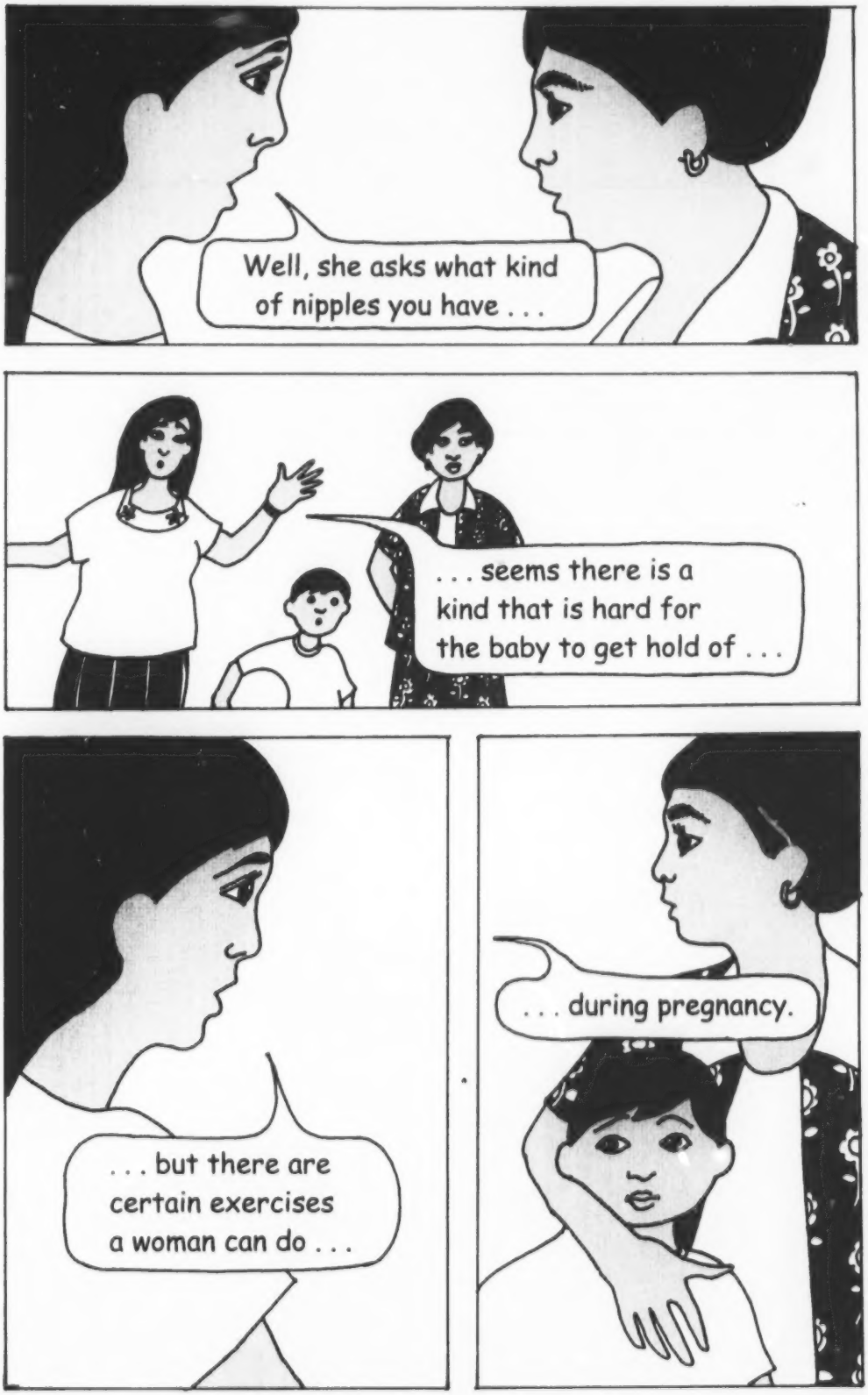
Hi, Kathy!
You look tired.
Where've you been?

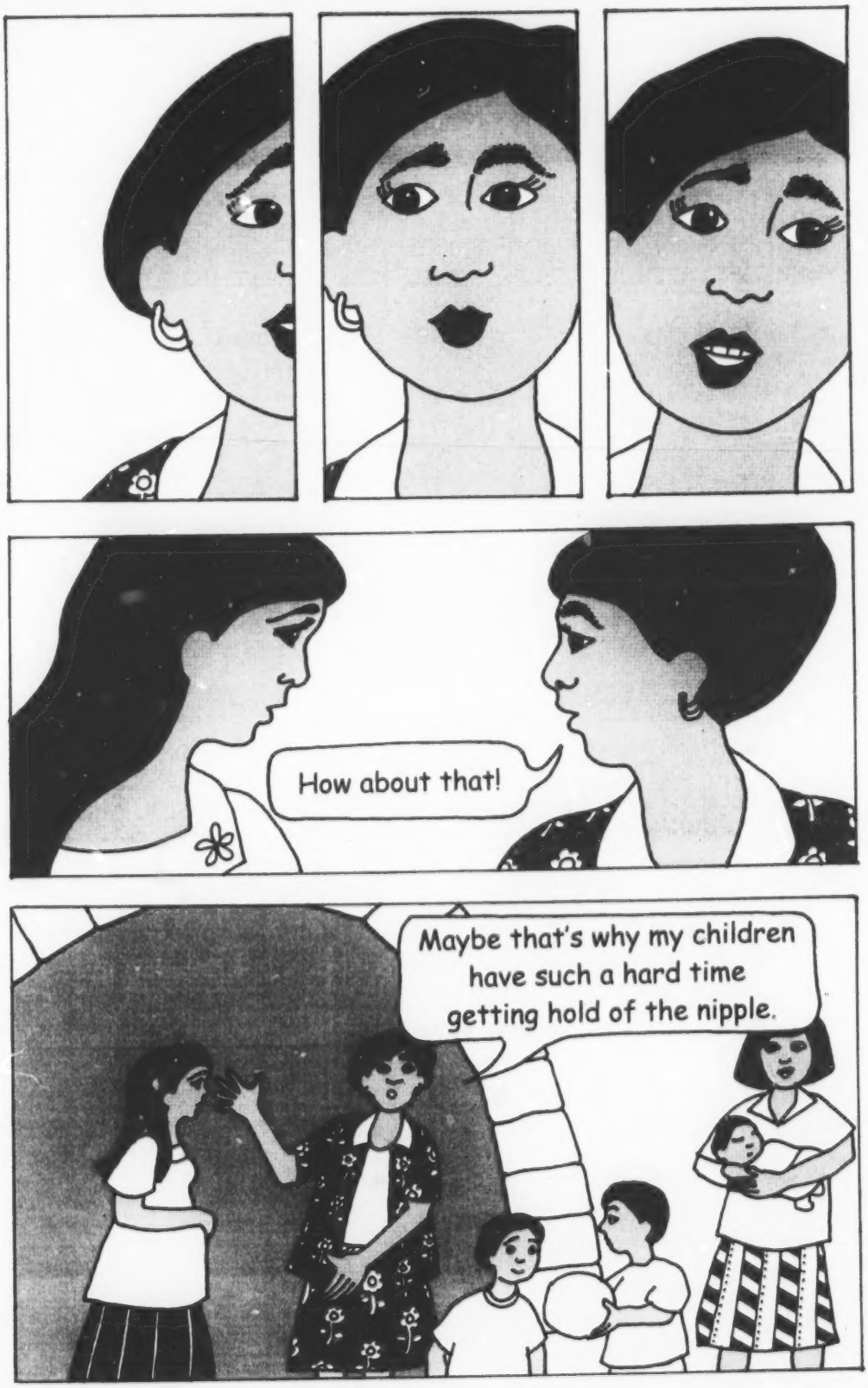

At the Health Center, doing my pre-natal care.
What's that?
Well, Mary, it's the care every woman should have when she's pregnant--to keep herself healthy so the baby will be healthy.


I didn't know that.
I've never done that . . .
but . . .
. . . I will next time I'm pregnant.

Do you know what else they have at the Center?
A woman who talks to us . . .
. . . about breastfeeding.

Really?
What does she say?
I only breastfed my children for about a month or two.


Well, she asks what kind of nipples you have . . .
. . . seems there is a kind that is hard for the baby to get hold of . . .
. . . but there are certain exercises a woman can do . . .
. . . during pregnancy.

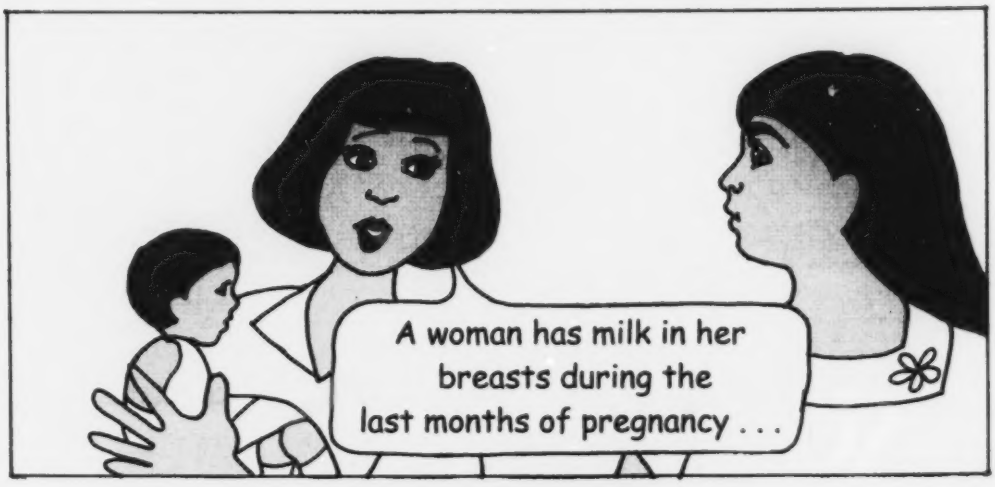

How about that!
Maybe that's why my children have such a hard time getting hold of the nipple.

Could be . . .
Oh, hi, Carol!
You always breastfeed your children, don't you?

I sure do.
Mark is 2 months old and only breastfeeds.
He's very healthy!

Is it true that women have milk even before the baby comes . . .
. . . "colostrum" I think they call it.
Did you breastfeed right after the baby was born?

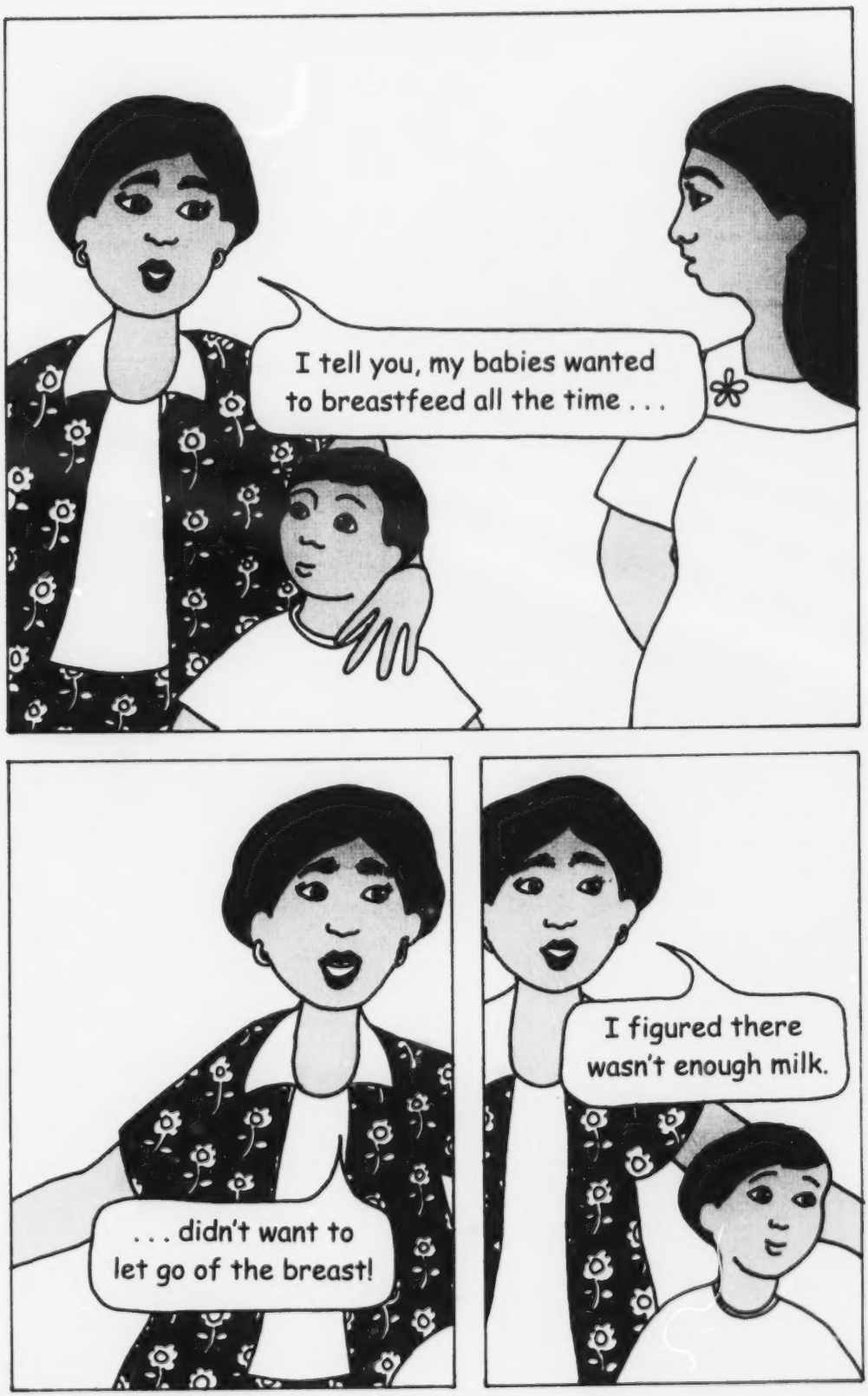
Yes, I did.

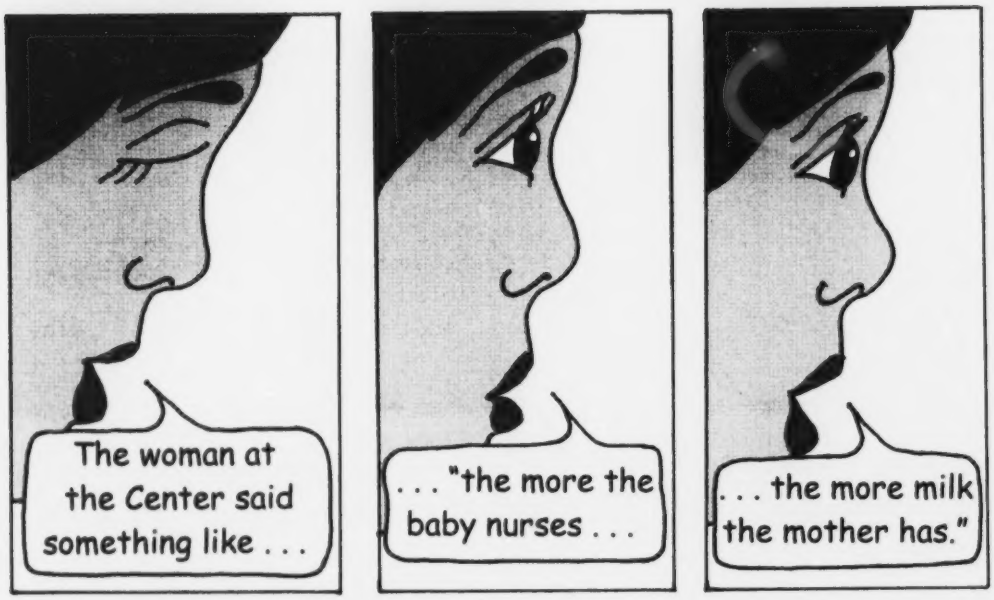

A woman has milk in her breasts during the last months of pregnancy . . .

. . . and it's very good for the newborn baby.

It's a little yellow, you know?

But, in a few days, the other milk comes in.


I tell you, my babies wanted to breastfeed all the time . . .
. . . didn't want to let go of the breast!
I figured there wasn't enough milk.


The woman at the Center said something like . . .
. . . "the more the baby nurses . . .
. . . the more milk the mother has."

How is that, Carol?

Well, the baby cries . . .
The mother puts the baby to the breast . . .
. . . the baby cries again, and the mother puts the baby to the breast.
It's like the breast gets the message to produce milk.

It helps not to give bottles of formula, though.
I just figure breast milk . . .
. . . has everything a baby needs.

Yeah, they're even saying that on the television.
But, wait a minute!

My babies, when they breastfeed . . .
. . . have really loose bowel movements.
Everyone told me it was diarrhea--I don't know.

No need to worry, Mary . . .
. . . every breastfed baby does that in the first weeks . . .
. . . it's normal.

It must be very good to breastfeed.
Right, Carol?

When the baby nurses, he keeps looking up at you . . .
It really is, you know!
. . . so satisfied, so calm. You don't spend a cent on breastfeeding.
What we save, we can use to buy beans, rice, other foods to eat!
You know, if you give only breast milk, nurse often, and at the same time your period hasn't come, there's a really good chance you won't get pregnant either in the first few months.

Boy, I'd like to hear...
...more about that!
There are sure a lot of good reasons to breastfeed!

Uh oh! It's time for lunch.
My husband is at home--
he's probably getting hungry!
Carol, are you going
to the breastfeeding
support group meeting
this afternoon?
Could we go together?

Sure thing. You carry your "stomach" . . .
And I'll carry my "Mark at the breast," okay?
See you later, Mary.
Yeah, see you later. I learned a lot today.

AFTER READING THIS, YOU WILL KNOW THAT:

- Prenatal Care helps the mother have a healthy pregnancy
- Pregnancy is a good time to learn about breastfeeding
- Colostrum is in the breasts during the last months of pregnancy
- Breastfeeding the baby immediately after birth means that s/he gets colostrum
- The more frequently a woman nurses the baby, the more milk she produces
- The soft bowel movements of a newborn breastfed baby are normal
- There are many good reasons to breastfeed

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

1400 N. Meacham Road, PO Box 4079
Schaumburg IL 60168-4079 USA
Tel: 847-519-7730
Fax:847-519-0035
Email:llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academy for Educational Development
1825 Connecticut Ave, NW
Washington DC 20009 USA
Tel: 202-884-8700
Fax:202-884-8977
Email: LINKAGES@AED.ORG
www.linkagesproject.org

La Leche League International (LLLI) *is a worldwide nonprofit organization dedicated to the promotion and support of breastfeeding through mother-to-mother support, encouragement, information and education. LLLI has program expertise in community outreach and established networks of volunteer women in over 60 countries.*

LINKAGES *is a five-year program, funded by the United States Agency for International Development, to promote improved breastfeeding and related complementary feeding and maternal dietary practices around the world. LINKAGES is managed by the Academy for Educational Development, a nonprofit organization based in Washington, DC USA.*

This publication was made possible through support provided by the G/PHN/HN, U.S. Agency for International Development, under the terms of the Cooperative Agreement No. HRN-A-00-97-00007-00, LINKAGES Project 21-24444. The opinions expressed herein are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the U.S. Agency for International Development.

For More Information about Breastfeeding and Mother-to-Mother Support, Please Contact:

October 2000

Durante Su Embarazo, Josefa Se Prepara para la Lactancia

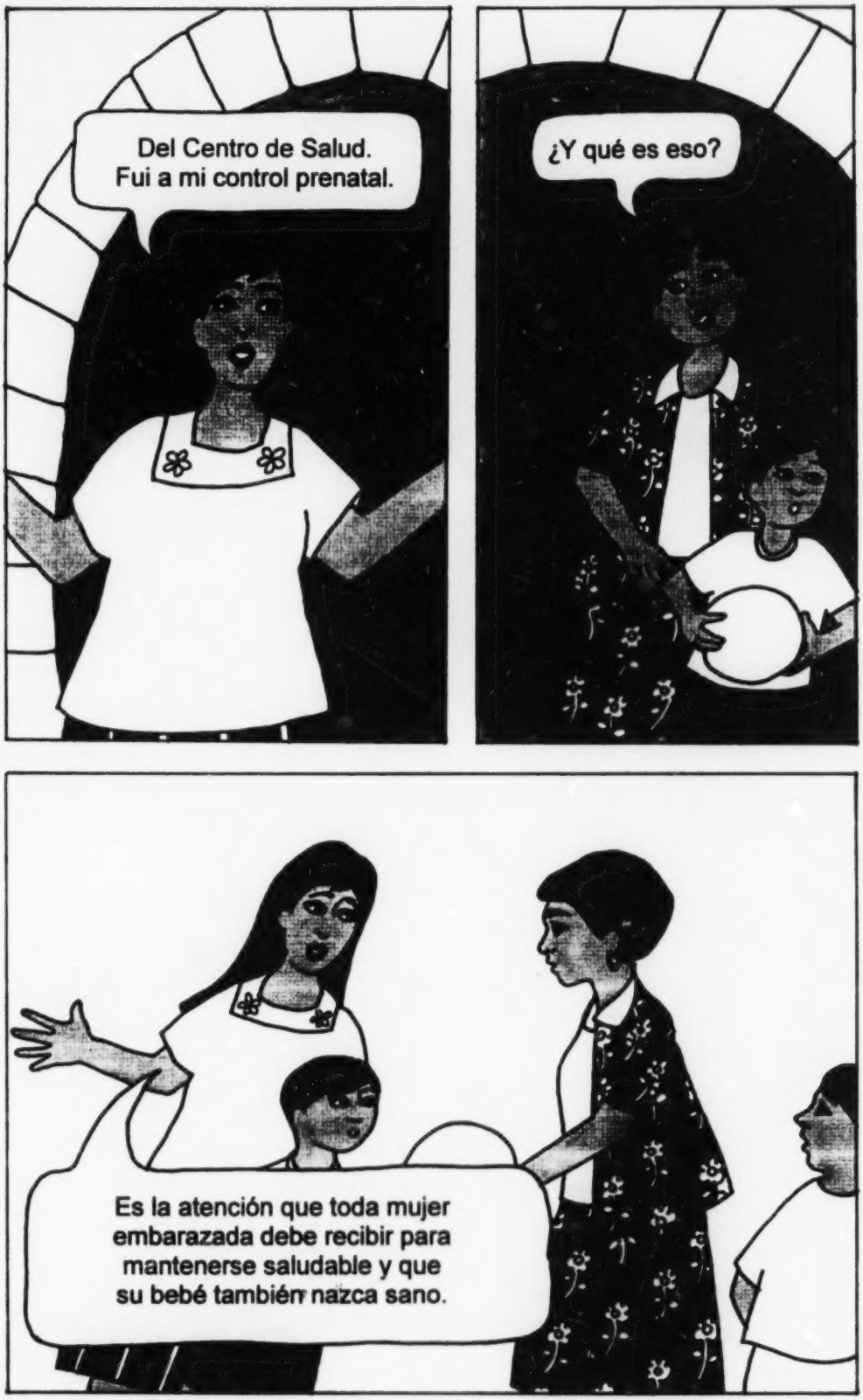
Apoyo Madre a Madre

Ilustraciones por: Kathy Grossman

Guión escrito y editado por: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Monitoras en Lactancia Materna de LLL Guatemala, Rebecca Magalhães, Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith y Natalia Smith.

Traducción al Español: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Paulina Allen de Smith, Natalia Smith.

Hola Josefa,
te ves cansada.
¿De dónde vienes?


Del Centro de Salud.
Fui a mi control prenatal.
¿Y qué es eso?
Es la atención que toda mujer embarazada debe recibir para mantenerse saludable y que su bebé también nazca sano.

Yo no sabía eso...
...y nunca lo hice,
...pero...
voy a hacerlo la próxima vez que resulte embarazada.

¿Y sabes que más hay en el Centro de Salud?

Hay una señora que nos habla...

...de darle pecho a los bebés.

¿De veras?
¿Y qué dice ella?
Yo a mis hijos sólo les di pecho 1 ó 2 meses.

Pues ella le pregunta a uno como son sus pezones.
Parece que hay una clase de pezones de la que a los bebés les cuesta prenderse...
...y para eso hay unos ejercicios que la mujer puede hacerse...
...durante el embarazo.

¡Ve pues!
Tal vez es por eso que a mis hijos les costaba mucho prenderse de mi pecho.

Sí, puede ser.
¡Ay!¡hola, Neli!
Tú siempre le das pecho a tus hijos. ¿Verdad?

¡Claro que sí!
Marcos tiene dos meses y sólo pecho le doy.
Está muy sanito.

¿Y es cierto que uno tiene lech desde antes que naz el bebé?
...creo que le llaman calostro...
¿Tú le diste pecho a Marcos cuando acababa de nacer?

Sí le di.

Las mujeres tienen
leche desde los últimos
meses del embarazo...

...y es muy buena
para el recién nacido.

Es algo amarillita...

...pero a los pocos
días baja la otra leche.

Fíjense que mis bebés sólo mamando querían pasarse.
¡No soltaban el pecho!
Yo digo que tenía poca leche.

La señora del Centro de Salud nos dijo algo así:
"Mientras más mama el bebé...
...más leche tiene su mamá."

¿Tú qué piensas Neli?

Pues, cuando el bebé llora...
...la mamá se lo pone al pecho.
Es como si el pecho recibiera una orden...
...de producir leche.

Aunque también ayuda no dar pachas con leche de bote.
Yo me doy cuenta que la leche materna...
...tiene todo lo que el bebé necesita.

Sí, hasta en la tele
están diciendo eso.
Pero miren...

...cuando mis bebés mamaban...
...hacían popó bien aguado...
...y todos me decían que eran asientos. Yo no sé.

No hay que preocuparse por eso María.
Todos los bebés que maman hacen así las primeras semanas.
Es normal.

Ha de ser bonito
dar de mamar.
¿Verdad Neli?

Fíjense que cuando el bebé mama se le queda viendo a uno...
Sí, de veras que es bonito.
...tan tranquilo y satisfecho. Y no se gasta dinero en dar pecho.
Lo que ahorramos lo usamos para comprar frijol, arroz y otras cositas.

Además fíjense que si uno da sólo pecho, da de mamar seguido y al mismo tiempo todavía no le ha vuelto su regla...
...hay mucha protección para no quedar embarazada durante los primeros 6 meses.

Me gustaría aprender más sobre eso. ¡De verdad que hay muchas buenas razones para dar pecho!

¡Uuy! Ya es hora del almuerzo. Mi esposo ya está en la casa, ¡ha de tener hambre!
Neli, ¿vas a ir al grupo de apoyo a la lactancia hoy en la tarde?
¿Nos vamos juntas?

¡Claro que sí! Tú llevas tu pancita...
...y yo llevo a Marcos mamando.
Hasta luego María.
Hay nos vemos. Aprendí mucho hoy.

DESPUÉS DE HABER LEIDO ESTO, USTED SABRÁ QUE:

- El cuidado prenatal ayuda a que la madre tenga un embarazo saludable.
- El embarazo es un buen momento para aprender sobre la lactancia materna.
- El calostro se empieza a producir durante los ultimos meses del embarazo.
- El amamantar inmediatamente después de nacer permite que el bebé reciba calostro.
- El calostro tiene muchas defensas que protegen al bebé de una gran variedad de enfermedades.
- Entre más frecuentemente amamante la madre a su bebé, más leche producirá.
- Es normal que un bebé amamantado haga popo suave.
- Hay muchas razones para amamantar.

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International
1400 N. Meacham Rd.
Schaumburg IL 60173 USA
Tel: 847-519-7730
Fax: 202-519-0035
Email: llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academia para el Desarrollo
Educativo (AED)
1825 Connecticut Avenue, NW
Washington DC 20009-5721 USA
Tel: 202-884-8700
Fax: 202-884-8977
Email: LINKAGES@aed.org
www.linkagesproject.org

La Liga de la Leche Internacional (LLLI) es una organización internacional sin fines de lucro, dedicada a la promoción y apoyo de la lactancia materna a través de apoyo madre-a-madre, dando ánimos, información y educación. LLLI tiene experiencia en programas comunitarios de poblaciones de escasos recursos y establecido redes de mujeres voluntarias en más de 60 países.

LINKAGES es un programa de cinco años, financiado por la Agencia Internacional para el Desarrollo de los Estados Unidos (USAID), para promover el mejoramiento de la lactancia materna y la alimentación complementaria del lactante, así como los hábitos de alimentación relacionados com la maternidad alrededor del mundo. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo (AED), una organización sin fines de lucro con sede en Washington, DC, USA.

Esta publicación ha sido posible a través del apoyo proporcionado por el G/PHN/HN, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los términos de un Convenio de Cooperación No. HRN-A-0097-00007-00, Proyecto LINKAGES 21-24444. Las opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrolo Internacional (USAID).

Para más información sobre la lactancia materna y los grupos de apoyo madre-a-madre, por favor ponerse en contacto con: